

月	火	水	木	金
2	3	4 十五夜献立 中学校なし	5	6
菜めし 肉団子 春雨サラダ もずくスープ 牛乳 【小中幼】なしゼリー	ごはん さばのみそ煮 カレーナッツもやし きのこ沢煮椀 牛乳	大麦めん お月見汁 さつまいもの天ぷら のりごまびたし 牛乳 お月見団子	コーンライス 白身魚フライ 個袋ソース しょうゆフレンチ トマトマカロニスープ 牛乳	ごはん 厚揚げのみそ炒め 昆布和え たぬき汁 牛乳
ごはん、パン粉、でん粉、砂糖、水あめ、春雨、油、ごま、 <b>じゃがいも</b>	ごはん、砂糖、でん粉、アーモンド、春雨	大麦めん、さつまいも、小麦粉、でん粉、油、ごま、パン粉、砂糖、上新粉、水あめ	ごはん、でん粉、小麦粉、パン粉、油、 <b>じゃがいも</b> 、マカロニ、砂糖	ごはん、油、砂糖、でん粉、ごま
豚肉、大豆、もずく、 <b>豆腐</b> 、牛乳	さば、みそ、かまぼこ、牛乳	のり、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、牛乳	ホキ、チキンウインナー、大豆、牛乳	鶏肉、厚揚げ、みそ、塩昆布、さつまいも、油揚げ、牛乳
青菜、玉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、にんじん、 <b>長ねぎ</b> 、和梨	しょうが、もやし、にんじん、小松菜、干しいたけ、 <b>ごぼう</b> 、しめじ、えのき、たけのこ缶、 <b>長ねぎ</b>	もやし、小松菜、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、白菜、えのき、 <b>長ねぎ</b> 、とうがらし粉	コーン缶、もやし、ほうれん草、にんじん、 <b>玉ねぎ</b> 、トマト缶	しょうが、 <b>ごぼう</b> 、にんじん、 <b>玉ねぎ</b> 、キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、大根、えのき、こんにゃく、 <b>長ねぎ</b>
小: 605 kcal 中: 720 kcal	小: 617 kcal 中: 745 kcal	小: 727 kcal 中: 0 kcal	小: 629 kcal 中: 766 kcal	小: 596 kcal 中: 728 kcal
9	10 目の愛護デー献立 佐々木小2年なし	11 住吉小学習室なし	12 御免町小5年なし	13
<b>体育の日</b> 	ごはん セルフツナそぼろ丼の具 カラフルびたし みそかきたま汁 牛乳 【小中幼】ブルーベリーゼリー	米粉ココアパン チキンと大豆のトマト煮 フルーツサラダ 秋野菜のポトフ 【小中】牛乳 【幼保】りんごジュース	ごはん いわしのおろし煮 たくあん和え みそ肉じゃが 牛乳	わかめごはん メンチカツ さつまいものごま和え なめこのみそ汁 牛乳
	ごはん、砂糖、ごま、 <b>じゃがいも</b> 、でん粉	米粉パン、砂糖、バター、油、 <b>さつまいも</b>	ごはん、砂糖、ごま、油、 <b>じゃがいも</b>	ごはん、パン粉、小麦粉、でん粉、砂糖、油、 <b>さつまいも</b> 、ごま
	ツナ缶、青大豆、 <b>豆腐</b> 、 <b>あやめみそ</b> 、卵、牛乳、寒天	鶏肉、大豆、チキンウインナー、牛乳	いわし、豚肉、みそ、牛乳	わかめ、豚肉、鶏肉、 <b>豆腐</b> 、 <b>あやめみそ</b> 、牛乳
	しょうが、 <b>玉ねぎ</b> 、にんじん、キャベツ、ほうれん草、コーン缶、 <b>赤ピーマン</b> 、しめじ、 <b>長ねぎ</b> 、ブルーベリー	にんにく、 <b>玉ねぎ</b> 、トマト缶、 <b>パセリ</b> 、キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、みかん缶、パイン缶、にんじん、白菜、しめじ	大根、たくあん、 <b>きゅうり</b> 、キャベツ、しょうが、にんじん、 <b>ごぼう</b> 、干しいたけ、 <b>玉ねぎ</b> 、こんにゃく、 <b>さやいんげん</b>	キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、にんじん、なめこ、大根、 <b>長ねぎ</b> 、小松菜
	小: 681 kcal 中: 826 kcal	小: 634 kcal 中: 799 kcal	小: 619 kcal 中: 751 kcal	小: 690 kcal 中: 821 kcal
16 御免町小なし	17	18	19 食育の日献立	20 猿橋中なし
ごはん 鶏肉の照り焼き じゃがいものきんぴら 新発田麩のむらくも汁 牛乳	ごはん ひじきのり 卵焼き アーモンド和え 【小中】キムチ豚汁【幼保】豚汁 牛乳	ゆで中華めん 豆乳ラーメンスープ さつまいもビーンズ 茎わかめの中華和え 【小幼保】ジョアピーチ 【中】牛乳	栗ごはん さんまのかば焼き かきのもとのおひたし 秋の小煮物 牛乳 【幼】青りんごゼリー	シーフードカレーライス (ターメリックライス) こんにゃくサラダ 牛乳 なし
ごはん、砂糖、でん粉、油、 <b>じゃがいも</b> 、新発田麩	ごはん、砂糖、油、アーモンド、 <b>じゃがいも</b>	中華めん、さつまいも、油、砂糖、ごま	ごはん、栗、でん粉、油、砂糖、ごま、里芋	ごはん、砂糖、油、ごま、 <b>じゃがいも</b> 、カレールウ
鶏肉、さつまいも、卵、牛乳	のり、ひじき、にぼし、かつお、卵、豚肉、 <b>豆腐</b> 、 <b>あやめみそ</b> 、牛乳	大豆、ちりめんじゃこ、茎わかめ、豚肉、なると、豆乳、脱脂粉乳	さんま、鶏肉、かまぼこ、牛乳	えび、いか、あさり、大豆、チーズ、牛乳
にんじん、こんにゃく、さやいんげん、 <b>玉ねぎ</b> 、えのき、 <b>長ねぎ</b> 、ほうれん草	もやし、にんじん、小松菜、大根、こんにゃく、白菜キムチ、 <b>長ねぎ</b>	<b>きゅうり</b> 、キャベツ、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが、きくらげ、メンマ、もやし、 <b>長ねぎ</b> 、チンゲン菜、もも果汁	かきのもと、もやし、ほうれん草、 <b>ごぼう</b> 、にんじん、れんこん、たけのこ缶、なめこ、こんにゃく、干しいたけ、 <b>さやえんどう</b>	キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、こんにゃく、にんじん、にんにく、しょうが、 <b>玉ねぎ</b> 、チャツネ、なし
小: 594 kcal 中: 722 kcal	小: 621 kcal 中: 752 kcal	小: 669 kcal 中: 857 kcal	小: 665 kcal 中: 815 kcal	小: 652 kcal 中: 802 kcal
23 猿橋小、佐々木中なし	24 猿橋小リクエスト献立	25 猿橋中1,2年なし	26 猿橋中2,3年なし	27
ごはん ししゃもフライ 切り干し大根の焼きそば風炒め 打ち豆のみそ汁 牛乳	ごはん たれカツ 海藻サラダ ワンタンスープ 牛乳 【小中】いちごクレープ【幼】豆乳プリン	横割り丸パン ハンバーグごまケチャップソース フレンチサラダ クラムチャウダー 牛乳 りんご	ごはん さけの照り焼き カレーおから みそけんちん汁 牛乳	マーボー丼 (麦ごはん) ポークしゅうまい えのきの中華サラダ 牛乳
ごはん、パン粉、小麦粉、油、 <b>里芋</b>	ごはん、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、ワンタン皮	パン、パン粉、砂糖、ごま、油、 <b>じゃがいも</b> 、ホワイトルウ	ごはん、砂糖、油、 <b>じゃがいも</b>	ごはん、麦、パン粉、でん粉、しゅうまい皮、砂糖、油、ごま
ししゃも、豚肉、ちくわ、あおのり、厚揚げ、打ち豆、 <b>あやめみそ</b> 、牛乳	豚肉、わかめ、茎わかめ、昆布、とさかのり、鶏肉、牛乳、卵、脱脂粉乳	豚肉、鶏肉、あさり、牛乳、白いんげん豆	鮭、鶏肉、おから、 <b>豆腐</b> 、大豆、 <b>あやめみそ</b> 、牛乳	豚肉、鶏肉、大豆、 <b>豆腐</b> 、みそ、牛乳
切り干し大根、キャベツ、 <b>にんじん</b> 、 <b>ピーマン</b> 、大根、 <b>長ねぎ</b>	キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、コーン缶、にんじん、もやし、メンマ、 <b>長ねぎ</b> 、ほうれん草、干しいたけ、いちご	キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、にんじん、コーン缶、 <b>玉ねぎ</b> 、 <b>パセリ</b> 、 <b>りんご</b>	にんじん、 <b>玉ねぎ</b> 、さやえんどう、 <b>ごぼう</b> 、大根、こんにゃく、 <b>長ねぎ</b>	<b>玉ねぎ</b> 、しょうが、えのき、 <b>きゅうり</b> 、もやし、にんじん、にんにく、メンマ、干しいたけ、にら、 <b>長ねぎ</b>
小: 651 kcal 中: 798 kcal	小: 712 kcal 中: 846 kcal	小: 698 kcal 中: 865 kcal	小: 599 kcal 中: 727 kcal	小: 645 kcal 中: 816 kcal
30 住吉小、佐々木小なし	31 ハロウィン献立	日付 給食のない学校・学年 その他の連絡	<p>☆郷土料理、地場産物は<b>太字</b>になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。</p> <h2>地場産物</h2> <p>天候や生育状況により八百屋さんからの納品になる場合があります。</p> <p>コシヒカリ、青大豆、豆腐</p> <p><b>みどり野菜部会から</b> きゅうり、長ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、パセリ、にんじん、白菜、キャベツ</p> <p><b>JA北越後から</b> じゃがいも、ごぼう、玉ねぎ、さつまいも、里芋、りんご、えのきたけ、きゅうり、あやめみそ</p> <p>※献立は都合により変更になることがあります。</p>	
ごはん 鶏肉のレモンソースかけ ひじきの炒め煮 里いものごまみそ汁 牛乳	パンプキンドリア (ケチャップライス) グリーンサラダ 牛乳 【小中】ヨーグルト 【幼保】パンプキンプリン	(献立) 	黄色の食品 (熱や力になる食品)	
ごはん、でん粉、油、砂糖、 <b>里芋</b> 、ごま	ごはん、油、砂糖、ホワイトルウ		赤色の食品 (体をつくる食品)	
鶏肉、ひじき、 <b>青大豆</b> 、さつまいも、 <b>あやめみそ</b> 、牛乳	ベーコン、鶏肉、白いんげん豆、牛乳、脱脂粉乳、チーズ、ヨーグルト		緑色の食品 (体の調子を整える食品)	
レモン果汁、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、 <b>白菜</b> 、しめじ、 <b>長ねぎ</b>	<b>玉ねぎ</b> 、にんじん、コーン、グリーンピース、 <b>きゅうり</b> 、 <b>キャベツ</b> 、ブロッコリー、マッシュルーム、かぼちゃ		エネルギー	
小: 661 kcal 中: 808 kcal	小: 694 kcal 中: 841 kcal			